２月健康だより

「物忘れ」増えてませんか!?

最近、人の名前をすぐに思い出せないとか、「あれ、それ」が多くなった…など、年齢を重ねるごとに、こうした「物忘れ」が増えていませんか？物忘れにも正常なものと、そうでないものがあります。物忘れについて正しく知り、早めのうちから予防・治療することが大切です。

物忘れの種類

正常な物忘れ

加齢による物忘れ

「お昼ごはんのおかずを思い出せない。」

・きっかけがあれば思い出せる。
・出来事の**一部**を忘れる。
・物忘れを自覚している。
・日常生活にあまり支障がない。

病的な物忘れ

認知症

・**脳の障害***によって起こる。
・出来事の**全部**を忘れる。
・物忘れの自覚がない。
・日常生活に支障がある。

*脳梗塞や脳出血、アルツハイマー型認知症など

「最近、**急に**物忘れが多くなった」場合
・慢性硬膜下血腫
・脳腫瘍
・水頭症などの可能性があります。
適切な治療で改善する場合があります。

その他

うつや薬の影響・睡眠不足など

物忘れには早めの対策を！

物忘れチェック

□その話さっきも聞いたと言われる
□人や物の名前が思い出せない
□物をしまった場所を思い出せない
□今やろうとしていたことを忘れる
□物が見当たらないことを他人のせいにする
□取扱説明書を読むのが面倒になった
□身だしなみに関心がなくなった
□外出するのが以前より面倒になった
□理由もないのに気がふさぐ

※上記のチェック項目で8割以上当てはまると病気が原因の物忘れの可能性があります。

正常でも、認知症でもない 「軽度認知障害」

物忘れの程度がほかの同年齢の人に比べ、やや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・治療につながります。

物忘れを予防・改善しよう

運動しないと体力が落ちるように、脳も使わないと働きが低下します。脳を適度に鍛えて、物忘れを予防しましょう。

頭を使う

・声を出して文章を読む
・簡単な計算問題を素早く解く
・普段行ったことのない所に行く。

手を使う

指を複雑に動かすほど脳が活性化します。

・利き手と反対の手を使う
・ひとりじゃんけん(前もって勝たせる方の手を決め、交互に20回ずつじゃんけんする)

歩行する・自転車に乗る

歩くことは、複雑な体の動きを必要とし、脳を刺激します。また、ちょっとした用事で自転車に乗るだけでも脳は活性化します。

食生活で予防

詳しくは栄養だよりへ

魚を食べよう！

魚の脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)には、体にいい効果がたくさんあります

脳の発育や機能維持に重要な役割を果たし、**学習能力**や**記憶力**に影響を与えます

脳卒中や認知症、心血管疾患、脂質異常などの予防、改善効果があります

癌や皮膚炎、アレルギー症状などの予防、改善効果があります

●DHAを多く含む食品

DHAは特に青魚に豊富に含まれています

	1食分	DHA量(g)		1食分	DHA量(g)
うなぎの蒲焼	1串100g	1.5	はまち	1切れ80g	1.4
本マグロ(トロ)	50g	1.5	まだい	1切れ70g	1.3
ぶり	1切れ80g	1.4	さわら	1切れ80g	1.0
さば	1切れ80g	1.4	まいわし	1尾80g	0.9
さんま	1尾100g	1.4	あじ	1尾70g	0.7

物忘れにいいこと悪いこと

×油や脂肪の多い食事

脳血管疾患や認知症になりやすくなります

×タバコ

細胞の老化、脳への血流低下などが起こります。
受動喫煙も危険！

×間食

空腹でない時間帯に食べることで脳の働きを妨げてしまいます

魚以外にも野菜、大豆、大豆製品、ナッツ類も物忘れに効果があると言われています。
肉や洋食を控え、和食中心にしてみると効果的です。

- ・食事は時間通りバランスよく食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・定期的に運動をする習慣にする

なども取りいれて物忘れ、認知症予防に取り組みましょう。アンチエイジング効果も期待できます。